

Mes 5 priorités



1

Boire 1,5L à 2L
d'eau par jour



2

Manger 3 poings de
légumes par jour



Manger 2 poings de
fruits par jour



3

Manger moins de
viande rouge



5

4

Manger moins
salé

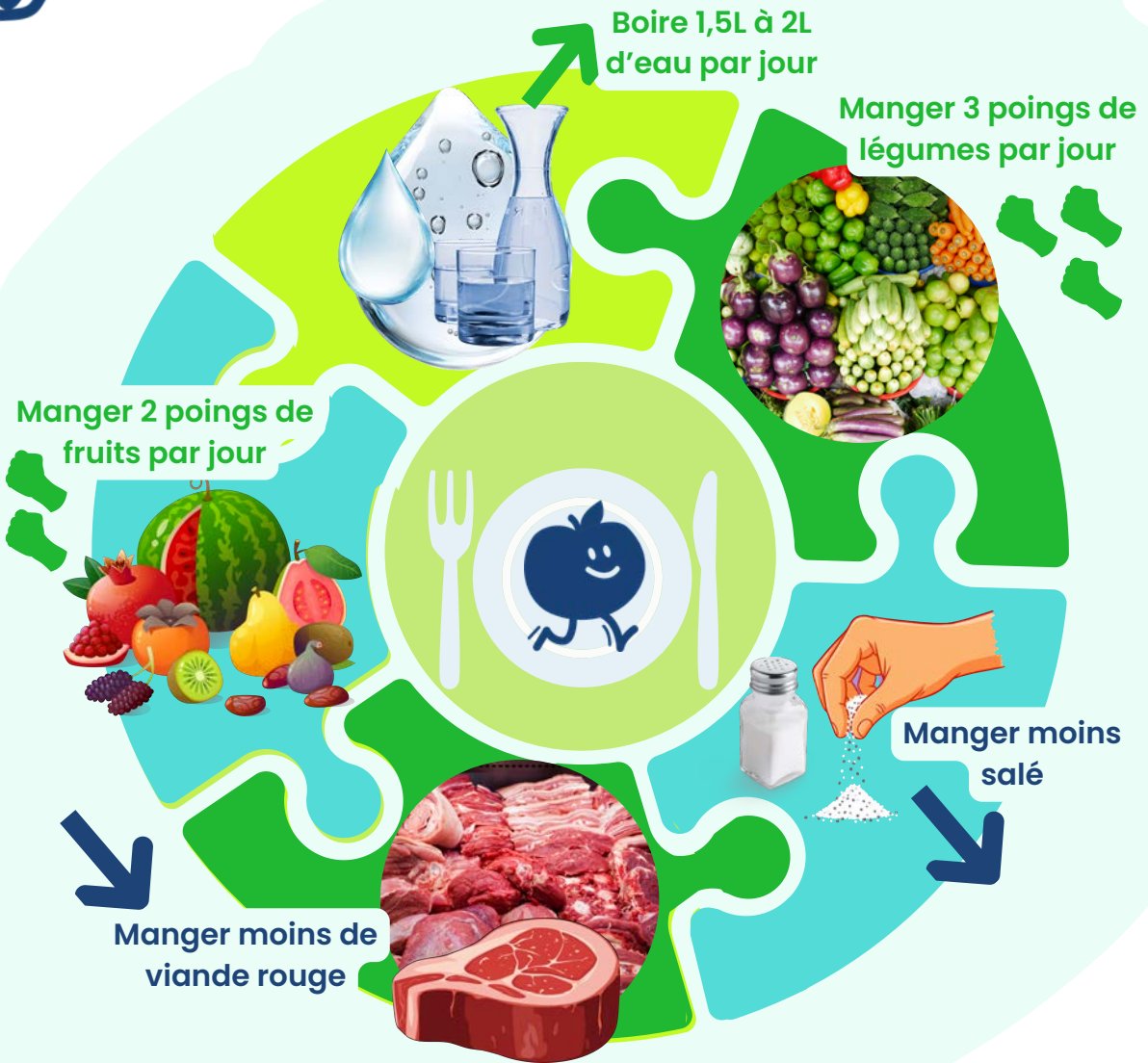


MANGER
BOUGER.be

Question
SANTÉ



Mes 5 priorités



MANGER
BOUGER.be

Question
SANTÉ





MANGER
BOUGER.be



Mes 5 priorités

1 Boire 1,5L à 2L
d'eau par jour

2 Manger 3
poings de
légumes par
jour

3 Manger 2
poings de
fruits par jour

4 Manger
moins de
viande
rouge

5 Manger
moins salé



Question
SANTÉ

